

Los Beneficios de Dar de Comer con la Cuchara

Crea comidas saludables y divertidas

Menos caries dentales

Mejora el desarrollo del lenguaje

Ayuda a prevenir sobrealimentación y sobrepeso.

TENGA PACIENCIA

Dar de comer con la cuchara es una nueva experiencia para su bebé.

Al principio, su bebé podría devolverle el nuevo alimento.

Tomará varios intentos para que se acostumbre al sabor y textura del nuevo alimento.

¡SIGA TRATANDO!

NO PONGA EL CEREAL EN EL BIBERÓN

NO USE ALIMENTADOR DE INFANTES

Esto podría:

- causar asfixia
- demorar el aprendizaje de comer con una cuchara
- hacer que aprenda a comer las comidas de la mesa con más dificultad.

Alimento con la cuchara para un comienzo saludable

Acerca de los 4 a 6 meses comience
a dar de comer a su bebé
con la cuchara.

Su bebé está listo para usar
la cuchara cuando él/ella pueda:

Sentarse con apoyo y
mantener levantada la cabeza

Remover
los alimentos
de la
cuchara
con los
labios y
la lengua

Voltear la
cabeza cuando
está lleno

Demostrar interés
en lo que usted
está comiendo

¿CÓMO EMPEZAR?

Comience con cereal de arroz

Mezcle 2 partes de leche
materna o fórmula + 1
parte de cereal de arroz

Cuando su bebé se acostumbre
al cereal, hágalo más espeso

El siguiente alimento=
puré de Vegetales simples

Adaptado del programa WIC de MA

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343355
No. of Copies 25000
This document was promulgated
at a cost of \$.06 a copy. 02/01
DH-0082



Esta Institución es un proveedor con
igualdad de oportunidades